

# Inhalt

<b>Vorwort von E. K. Geffroy</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Sind Sie erfolgreich?</b>	<b>14</b>
<b>1. Selbsterkenntnis</b>	<b>17</b>
Meine Schatzkiste	18
Mein Kraftplatz	24
Ken & Barbie: Mein Schein- oder Sein-TÜV	25
Bedürfnispyramide nach Maslow	32
„Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich ...“: Vom Selbst- und Fremdbild	33
Ihr inneres Team ist immer an Bord	42
<b>2. Selbstsicherheit</b>	<b>45</b>
Sicher, geborgen und frei!	46
Die „kleine homöopathische Dosis Oberchecker“	50
Der erste Eindruck prägt, der letzte bleibt	52
Die Nervosität hat das Steuer übernommen – Wie Sie selbstsicher schwere Situationen meistern	59
Worte sind Fenster oder auch Mauern	65
Der Umgang mit für uns schwierigen Menschen oder „Friede sei mit Dir Du A...“	67
Selbstbewusst und souverän in schwierigen Situationen	71
<b>3. Selbstvertrauen</b>	<b>75</b>
Die Geister, die ich rief	81

Ich vertraue Dir und mir	83
Die Hoffnung und das Pflanzen des Apfelbäumchens	87
„Mein Bauch spricht“ – Der innere Ratgeber	88
Die Gabe der Hingabe	91
Die 13 Regeln des Vertrauens von Stephen M. R. Covey	93
<b>4. Selbstwert</b>	<b>104</b>
Anerkennen und wertschätzen, was ich bin!	105
Perfekt ist nicht mal Zeus	108
Der Geißler – die Kritik an mir selbst	110
Die Grenzen setzen: Wer da baut in den Gassen, muss die Leute reden lassen	114
<b>5. Selbstmotivation</b>	<b>118</b>
Mein Motivator ist ...	120
Wo ist meine Lebenslust?	133
Und täglich grüßt das Murmeltier	136
Der „Katastrophen-Tag“	139
Meine wichtigsten Menschen, die mich motivieren	141
Energievampirfreundschaften	143
„Danke für ...“	144
<b>6. Selbstgelassenheit</b>	<b>149</b>
Ich bin dann mal entspannt	150
Ich erschaffe mir meine Welt, wie sie mir gefällt	153
Humor ist, wenn man trotzdem lacht!	158
„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“	159

<b>7. Selbstverantwortung</b>	<b>163</b>
„Ach ich arme Sau“	164
Der Rucksack ist so schwer	168
„Quäl Dich, Du Sau!“	171
Das Glück kommt zu denen, die es erwarten. Halten Sie die Tür auf!	172
<b>8. Selbstbestimmung</b>	<b>174</b>
Die innere Stimme als Wegweiser	174
Die jungen Jahre prägen	179
Es ist nie zu spät, eine gute Kindheit gehabt zu haben	181
Sterben werde ich an einem anderen Tag	184
Es ist nie zu spät ...	188
<b>9. Selbstliebe</b>	<b>196</b>
Mein Körper und ich	200
Ich bin, wie ich bin, und dafür liebe ich mich	203
Einbein und Einbein macht Zweibein – Wie Sie vom Einbeiner zum Zweibeiner werden	205
Sexualität ist Lebenskraft	208
<b>Malen Sie Ihr eigenes Bild – Gehen Sie Ihren eigenen Weg</b>	<b>216</b>
<b>Danke</b>	<b>219</b>
<b>Hinweise</b>	<b>221</b>
<b>Quellenverzeichnis &amp; Literaturempfehlungen</b>	<b>223</b>